

SUPLEMENTOS DIETÉTICOS ANTI-OBESIDAD¹⁻³

	Efecto	Reacciones adversas	Interacciones
Estimulantes, agentes termogénicos			
Cafeína	Modulador de neurotransmisores, estimulación de la secreción ácida, diuresis.	Insomnio, nerviosismo, inquietud, náuseas, vómitos, irritación y distrés gástrico, taquicardia, taquipnea, tensión muscular, convulsiones, delirio...	Calcio, hierro, analgésicos, anticoagulantes, antiagregantes y agentes hipoglucemiantes.
Efedra	Estimulante del sistema nervioso central, diurético suave. Reduce el apetito.	Aumento de la vigilia, pulso, presión y respiración. A largo plazo se ha asociado con dependencia y tolerancia.	Potencialmente, puede interactuar con IMAO y digital.
Fucus	Estimulación del tiroides por su contenido en yodo.	Alteraciones en la función tiroidea.	Insulina y anti-diabéticos orales.
Garcinia cambogia	Disminuye el apetito.	Dolor de cabeza, problemas gastrointestinales.	
Guaraná	Contiene, entre otros componentes, cafeína, teofilina, teobromina.	Dosis elevadas pueden provocar vómitos, espasmos abdominales, micción dolorosa y accidentes cerebrovasculares.	
Ginseng	Estimulante.	Nerviosismo, excitación, problemas de concentración, efectos estrogénicos en mujeres, alergia, hipoglucemia, síndrome de Stevens-Johnson.	Warfarina, digoxina, alcohol.
Naranja amarga	Similar a efedra.	Además de los efectos de la efedra, fotosensibilidad, eritema por contacto, pirosis.	Antiácidos. Puede incrementar los efectos del citocromo P450.
Moduladores del metabolismo de grasas y carbohidratos			
Ácido linoleico conjugado		Trastornos gastrointestinales.	
Carnitina	Aumento de la oxidación ácidos grasos.	Trastornos gastrointestinales	
Cromo picolinato	Aumenta la sensibilidad a la insulina. Puede tener un efecto central supresor del apetito.	Cambios en el humor y el sueño, dolor de cabeza. Se han descrito casos de rhabdomiólisis y fallo renal. Puede producir disfunción cognitiva y perceptiva.	
Té verde	Termogénico y diurético, disminución del apetito.	Trastornos gastrointestinales, estreñimiento, insomnio, hiperactividad, nerviosismo, hipertensión, aumento de frecuencia cardíaca, irritación gástrica.	Puede alterar los efectos de los anticoagulantes.
Saciantes			
Glucomanano Goma guar		Trastornos gastrointestinales con goma guar.	La goma guar puede potenciar los efectos de la insulina.
Bloqueantes de la absorción de grasas			
Chitosan	Reduce la absorción de grasa. Quelante de ácidos biliares.	Trastornos gastrointestinales como estreñimiento y flatulencia.	
Laxantes			
Cáscara sagrada Corteza de espino Plantago Raíz de ruibarbo Sen	Aumento del peristaltismo intestinal.	Hipokaliemia y diarrea.	Potencialmente pueden interactuar con digoxina, antiarrítmicos, diuréticos y corticoides.
Diuréticos			
Baya de junípero Cola de caballo Diente de león Espárrago · Perejil Retama · Té de Java	Diurético.	Cola de caballo: hipotensión arterial. Su uso crónico puede provocar deficiencia de tiamina.	

BIBLIOGRAFÍA

1. Bartels CL, Miller SJ. Dietary supplements marketed for weight loss. Nutr Clin Pract. 2003;18:156-69.
2. De Villar N, Loria V, Monereo S, en nombre del Grupo de Obesidad de la SEEN. Med Clínica (Barc). 2003;121(13):500-10.
3. Pittler MH, Ernst E. Complementary therapies for reducing body weight: a systematic review. Int J Obes. 2005;29:1030-8.